



森町で作られている食材・食品
米 たまご 玉ねぎ きゅうり じゃがいも
イカかまぼこロケット (いなみ食品)

3月4日(月)のお米に注目です!

私たちの住む森町では、昨年9月から森町のホタテを全国の学校給食に無償で提供する取り組みをしていました。

その提供した一つの町で、福島県西会津町からお礼として「お米(コシヒカリ)」をいただきました。西会津町は福島県と新潟県の境にあり、自然豊かな場所です、お米の生産地としても有名です。

このお米は3月4日(月)の給食で提供予定です。普段のお米との以外を味や食感に注目しながら味わって食べましょう。

3月1日の給食に牛肉がです!

七飯町の小沼牧場が生産する「はこだて大沼牛」を寄贈いただきました。森町全体で約50Kgもの牛肉を使用し、3月1日(金)の給食で「はこだて大沼牛カレー」として提供されます。感謝の気持ちを持ちながら食べましょう。また、弾力があり、味わい深いお肉なので味わって食べましょう。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
幼稚園	481kcal	18.5g	16.5g	302mg	2.5mg	1.6g
小学校	624kcal	23.3g	20.1g	355mg	3.6mg	2.2g
中学校	773kcal	27.8g	23.2g	385mg	4.4mg	2.7g

4	5	6	7	8
ごはん 黄 米 赤 牛乳 さつま汁 黄 さつまいも 赤 とうふ、とり肉 みそ 緑 にんじん、ごぼう、長ねぎ、つきこんにやく イカかまぼこロケット 黄 パン粉、でんぶん、油、さとう、エッグケア 赤 すけとうだら、スルメイカ 緑 たまねぎ、にんにく 昆布のいためもの 黄 白ごま、さとう、油 赤 とり肉、さつま揚げ、こんぶ 緑 しらたき、にんじん	牛乳 コッペパン 黄 パン 赤 牛乳 コーンポタージュ 黄 牛乳、ビーンズピューレ 緑 玉ねぎ、コーン チリコンカン 黄 油、さとう 赤 ぶた肉、大豆 緑 玉ねぎ、にんにく、にんにく、トマトピューレ、バジル じゃがいものバター煮 黄 じゃがいも、バター、さとう	ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁 黄 油揚げ 赤 みそ 緑 こまつな さんまのかつお節煮 黄 さとう 赤 さんま、かつおぶし きりぼしだいこん 黄 ごま、さとう 赤 さつま揚げ 緑 切干大根、にんじん、つきこんにやく	牛乳 ソースやきそば 黄 めん、油 赤 ぶた肉 緑 キャベツ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン パオパオ 黄 小麦粉、でんぶん、コーンスターチ、豚脂 赤 ぶた肉、ぶたレバー、大豆粉末 緑 キャベツ、長ねぎ、しょうが いちごクレープ 黄 さとう、米粉、油 赤 豆乳 緑 いちご、レモン	ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁 黄 さとう、みそ 緑 キャベツ チンジャオロース 黄 さとう、油、でんぶん 赤 ぶた肉 緑 ピーマン、もやし、もうそう、しょうが、にんにく ナムル 黄 ごま油、ごま 緑 こまつな、にんじん、もやし、コーン
11 ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁 赤 とうふ、みそ 緑 なめこ クローヨウ 黄 じゃがいも、でんぶん、油、さとう 赤 ぶた肉 緑 たまねぎ、にんじん、もうそう 中華サラダ 黄 はるさめ、ごま油、さとう 赤 いか、ハム 緑 キャベツ、にんじん、きゅうり	12 あげパン 黄 パン、油、さとう 赤 牛乳 ポトフ 黄 じゃがいも 赤 ウインナー 緑 玉ねぎ、キャベツ、にんじん オムレツ 黄 油 赤 たまご、ぶた肉 緑 玉ねぎ、トマトピューレ フルーツゼリー 黄 ゼリー 緑 バイン、みかん、もも	13 ごはん 黄 米 赤 牛乳 どさんこ汁 黄 じゃがいも、バター、ごま油 赤 ぶた肉、みそ 緑 もやし、たまねぎ、コーン、しょうが、にんにく ホッケフライ 黄 パン粉、小麦粉、油 赤 ホキ マロニーサラダ 黄 マロニー、さとう、ごま油、ごま 赤 ハム 緑 きゅうり、にんじん、コーン	14 トマトクリームパスタ 黄 スパゲティ、生クリーム、油 赤 ペーコン 緑 トマトピューレ、たまねぎ、にんにく、しめじ チーズインハンバーグ 黄 パン粉、でんぶん、さとう、油 赤 ぶた肉、チーズ、牛乳 緑 玉ねぎ りんご 黄 りんご	15 ごはん 黄 米 赤 牛乳 すまし汁 赤 とうふ、こんぶ、わかめ 緑 しいたけ、長ねぎ 肉じゃが 黄 さとう 赤 ぶた肉 緑 たまねぎ、しらたき、にんじん、いんげん ほうれん草とえのきの和え物 赤 のり 緑 ほうれん草、えのき
18 ごはん 黄 米 赤 牛乳 根菜のごま汁 黄 じゃがいも、白ごま 赤 油揚げ、みそ 緑 にんじん、ごぼう、だいこん はたての貝柱フライ 幼稚園 各2個 小学校・中学校 各3個 黄 パン粉、小麦粉、でんぶん、油 赤 ホタテ えだまめ 黄 えだまめ	19 せわりパン 黄 パン 赤 牛乳 じゃがいものスープ 黄 じゃがいも 赤 ペーコン 緑 たまねぎ、にんじん、パセリ ウィンナーのカレーソース煮 黄 さとう 赤 ウインナー、ベーコン 緑 玉ねぎ、トマトピューレ、にんにく ヨーグルト 黄 ヨーグルト	20 春分の日	21 しょうゆラーメン 黄 めん、さとう 赤 ぶた肉、なると 緑 長ねぎ、ほうれん草、しょうが はるまき 黄 はるさめ、小麦粉、油 赤 ぶた肉、ひじき 緑 キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しょうが 冷凍ミカン 黄 みかん	きいちゃん 運動したり、勉強するためのエネルギーになるよ! きいちゃんの食べ物は何かかな?? あかちゃん 血や筋肉を作って体を大きくしたり、力を強くするよ! あかちゃんの食べ物は何かかな?? みどりちゃん ばい菌や病気から体を守ってくれるよ! みどりちゃんの食べ物は何かかな??

春休みの過ごし方について

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため1日3食しっかりと食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしましょう。

また、春休みには家庭でのお仕事を積極的におこなきましょう。たとえば、配ぜんや食器の片付け、ゴミ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。

あいかわ 先生

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気

水分
めん類

鼻水・鼻づまり

汁物
スープ

せき・のどの痛み

アイスクリーム
ゼリー

下痢・吐き気

おかゆ
スープ

発熱すると水分とエネルギーが大量消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなど、味が濃いものは避けましょう。

給食費についてご確認をお願いします

3月25日は、今年度最後の納入期限と口座振替日になっております。

◆納付書でお支払いの方は、納め忘れがないよう納入期限までに必ずお支払い願います。

◆口座振替をご利用している方は、3月24日までに口座への入金をご確認願います。